

## **Authentisch leben**

Grundlegende Aspekte aus Existenzanalyse und Logotherapie

Für die seelisch-geistige Gesundheit des Menschen ist es entscheidend, dass wir das, was wir tun, als stimmig erleben. Wir möchten unser Handeln und unsere Haltung innerlich bejahen und dazu stehen können. Dies ist besonders wichtig, wenn wir Konflikte aushalten oder Krisen zu bestehen haben. Es soll Gelegenheit geben, der persönlich empfundenen Stimmigkeit (Authentizität) im beruflichen oder privaten Lebensvollzug nachzugehen. Es gibt Impulse, Blockaden für authentisches Leben zu reflektieren und konkrete Lebensumstände auf Spielräume und Gestaltungsmöglichkeiten hin zu untersuchen.